

2022年 11月 しぶかわスポーツクラブ教室プログラム

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		護身術 10:30~11:30 武道館第2 武道場	健康貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス 2 階		スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館グア アリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
		ZUMBA (ズンバ) 15:00~16:00 武道館第2 武道場	ボディメンテナンソヨガ 18:30~19:30 クラブハウス 2 階		軽スポーツ 10:00~12:00 市民体育館	スポーツチャンバラ 14:00~15:00 武道館第1 武道場
					スボレック 10:00~12:00 市民体育館	青竹&バランスボール 17:30~18:30 クラブハウス 2 階
					けいらくピクス 10:00~11:00 武道館第1武道場	パワーエクササイズ 18:40~19:40 クラブハウス 2 階
					パワーエクササイズ 11:10~12:10 武道館第1武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス 2 階	
6	7	8	9	10	11	12
	太極拳 10:00~11:00 武道館第2 武道場	護身術 10:30~11:30 武道館第2 武道場	健康貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス 2 階	ノルディックウォーキング ① 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 子持ふれあい公園	けいらくピクス 10:00~11:00 武道館第1 武道場	
	バドミントン 19:00~21:00 赤城スポーツセンター(アリーナ)	ボディメンテナンソヨガ 15:00~16:00 武道館第1 武道場	ZUMBA (ズンバ) 18:30~19:30 クラブハウス 2 階	親子空手道 16:30~17:30 子持社会体育館グア アリーナ	chiボールdeボディケア 11:10~12:10 武道館第1 武道場	
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2 武道場		バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館グア アリーナ		
				さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館アリーナ		
13	14	15	16	17	18	19
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室	護身術 10:30~11:30 武道館第2 武道場	ノルディックウォーキング ① 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 子持ふれあい公園	親子空手道 16:30~17:30 子持社会体育館グア アリーナ	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館グア アリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館グア アリーナ	ZUMBA (ズンバ) 15:00~16:00 武道館第2 武道場	健康貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス 2 階	バドミントン (小3~) 19:00~21:00 子持社会体育館グア アリーナ	軽スポーツ 10:00~12:00 市民体育館	トランポリン ①13:30~14:30 ②14:45~15:45 ③16:00~17:00 小野上体育館アリーナ
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2 武道場	ボディメンテナンソヨガ 18:30~19:30 クラブハウス 2 階		スボレック 10:00~12:00 市民体育館	
					けいらくピクス 10:00~11:00 武道館第1 武道場	
					青竹&ウォーク 11:10~12:10 武道館第1 武道場	
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス 2 階	
20	21	22	23	24	25	26
	太極拳 10:00~11:00 武道館第2 武道場	護身術 10:30~11:30 武道館第2 武道場		ノルディックウォーキング ① 9:00~10:00 ② 10:00~11:00 子持ふれあい公園	スポーツウエルネス吹矢 10:00~12:00 子持社会体育館グア アリーナ	キッズサッカー 9:00~10:00 赤城総合多目的広場
	バドミントン 19:00~21:00 赤城スポーツセンター(アリーナ)	ボディメンテナンソヨガ 15:00~16:00 武道館第1 武道場		さいかつボール 19:30~21:30 子持社会体育館グア アリーナ	軽スポーツ 10:00~12:00 子持社会体育館アリーナ	スポーツチャンバラ 14:00~15:00 武道館第1 武道場
		親子運動あそび 16:30~17:30 武道館第2 武道場			スボレック 10:00~12:00 子持社会体育館アリーナ	chiボールdeボディケア 17:30~18:30 クラブハウス 2 階
					ステップエアロ 11:00~12:00 クラブハウス 2 階	パワーエクササイズ 18:40~19:40 クラブハウス 2 階
					ダンベル健康体操 13:00~15:00 クラブハウス 2 階	
27	28	29	30			
	バランスボール 13:30~14:30 子持社会体育館会議室		健康貯筋運動 15:30~16:30 クラブハウス 2 階			
	バドミントン 19:00~21:00 子持社会体育館グア アリーナ		ZUMBA (ズンバ) 18:30~19:30 クラブハウス 2 階			

	武道館（第1武道場）
	武道館（第2武道場）
	武道館（第1.2会議室）
	武道館（第3.4会議室）
	子持社会体育館（サブアリーナ）
	子持社会体育館（会議室）
	市民体育館
	伊香保体育館
	赤城スポーツセンター（アリーナ）
	赤城スポーツセンター（剣道場）
	赤城スポーツセンター（柔道場）
	赤城スポーツセンター（多目的広場）